

**in-** verlost 30 TopPharm Reiseapotheken,  
zusammengestellt nach Ihren persönlichen Bedürf-  
nissen, im Gesamtwert von CHF 3000.–



**Ihr persönlicher Gesundheitscoach empfiehlt:**

Der Gesundheitscoach ist Ihr individueller Berater und Begleiter in einer von 100 selbstständigen TopPharm Apotheken Ihrer Wahl!



**Wartner Warzen-Schablone**

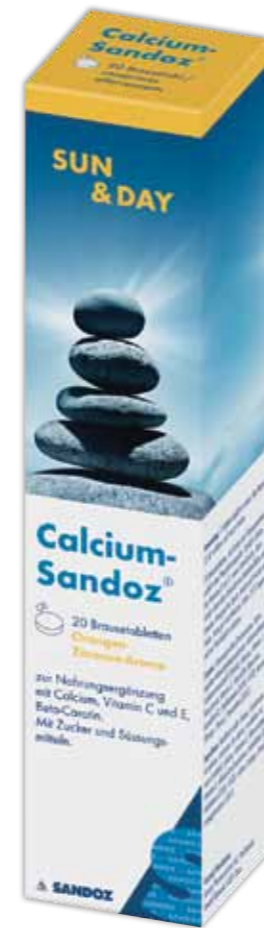
Sie können Warzen schnell und einfach zu Hause entfernen, dank Wartner. Eine Anwendung genügt und die Warze verschwindet innert 10 Tagen.

Sieben bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung haben in ihrem Leben mindestens einmal mit Warzen zu tun. Mit der praktischen, plastifizierten Warzen-Schablone von Wartner sehen Sie auf einen Blick, wo und wie lange Sie Ihre Warzen individuell behandeln müssen. Die Schablone liegt jetzt jeder Packung bei.

**Calcium Sun + Day**

Calcium-Sandoz Sun & Day beugt gegen Rötungen, Blasenbildung und Juckreiz bei intensiver Sonneneinstrahlung vor. Darum eignet sich dieses Nahrungsergänzungsmittel auch bei Sport, Arbeit und Freizeit im Freien.

Calcium-Sandoz Sun hilft, den erhöhten Bedarf an Vitaminen während des Sonnenbades und den Bedarf an Calcium auszugleichen. Beta-Carotin und die Vitamine C und E ergänzen sich in ihrer Wirkung und neutralisieren die freien Radikale. Calcium stabilisiert zudem die Zellwände und vermindert dadurch die Ausschüttung von Histamin. Beta-Carotin dient zum Unterhalt der Haut und des Gewebes.



*toppharm*  
Apotheken

[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)



[in-online.ch](http://in-online.ch)

**Unbeschwerter Sonnengenuss**



**Wann dürfen Kinder nicht in die Sonne?**

102221

von 9-12 Uhr  von 11-15 Uhr  von 13-17 Uhr

Stopp Werbekleber vorhanden  ja  nein

Frau  Herr Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Geburtstag \_\_\_\_\_

Bitte füllen Sie den Talon in Grossbuchstaben aus und verwenden Sie einen schwarzen oder blauen Kugelschreiber.

Einsendeschluss: 2. Juli 2010. Zur Teilnahme senden Sie diesen Talon an IN-Media AG, Postfach 10, CH-7013 Domat/Ems. Oder Sie gehen auf die Internetseite [www.in-online.ch](http://www.in-online.ch). Dort finden Sie viele weitere Informationen.

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 16 Jahre. Der Wettbewerb ist an keinen Kauf gebunden. Mitarbeitende der IN-Media AG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner/innen werden persönlich benachrichtigt. Mit der Teilnahme an diesem Wettbewerb erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten zu Marketingzwecken an Dritte weitergegeben und von diesen genutzt werden können. Dieses Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden durch eine schriftliche Erklärung an IN-Media AG, Via Zups 2, 7013 Domat/Ems oder via E-Mail an [optout@in-media.ch](mailto:optout@in-media.ch).



# Kinder brauchen besonderen Schutz

Endlich! Der Sommer ist da: Die Sonne macht uns glücklich. Doch Vorsicht! Sie kann auch gefährlich sein. Fragen Sie deshalb Ihren persönlichen Gesundheitscoach, wenn es um den Schutz Ihrer Kinder geht.

In der Schweiz erkranken jährlich rund 1500 Menschen an einem gefährlichen Melanom. Tatsache ist, dass die Schweiz eine der höchsten Hautkrebsraten in Europa aufweist. Die starke Zuwachsrate von Hautkrebs in den letzten Jahren habe eine brisante Ursache, vermuten Fachleute. Unsere Kinder sind zu wenig vor der Sonne geschützt!

## Die Haut vergisst nicht

Im Alter von nur 20 Jahren hat der Mensch durchschnittlich bereits 80 Prozent seiner UV-Lebensdosis aufgenommen. Die Sonnen-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und sorgen für die frühzeitige Hautalterung. Gleichzeitig sind sie in den meisten Fällen für die Entstehung von Sonnenallergien verantwortlich.

Sonnen-Strahlen sind energiereich und aggressiv. Sie dringen in die Oberhaut und verursachen dort den gefährlichen Sonnenbrand. Tief in der Haut hinterlässt der Sonnenbrand nämlich bleibende Schäden. Unsere Haut zählt die Verbrennungen sozusagen zusammen. Das heisst: Der Zähler läuft, wann immer wir uns ungeschützt der Sonne aussetzen.

## Der optimale Schutz für Kinder

Im Gegensatz zu den Erwachsenen sind die Eigenschutzmechanismen der Haut und der Augen bei Kindern nicht vollständig ausgebildet. Deshalb gilt es die empfindliche Kinderhaut und Kinderaugen besonders gut zu schützen

## Die Krebsliga empfiehlt:

- Im ersten Lebensjahr gehören Kinder nicht an die pralle Sonne
- Kinder sollten sich generell im Schatten aufhalten
- Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- Hut mit Nackenschutz sowie T-Shirt und knielange Hose und geschlossene Schuhe tragen
- Unbedeckte Hautareale stets mit Sonnenschutz eincremen
- Sonnenschirme beim Sandkasten und Planschbecken aufstellen

Doch alle Eltern wissen: Mit dem Aufstellen eines Sonnenschirms hat man noch keine Garantie, dass die Kinder auch im Schatten bleiben. Ganz wichtig ist, dass Sie Ihr Kind beobachten. Ist das Kind gut geschützt und fühlt es sich wohl, dann kann es auch einmal ein bisschen länger den Sommer im Bassin geniessen, solange es sich nicht um die Mittagszeit handelt. Sobald es aber viel schwitzt und einen

roten Kopf bekommt, heisst es: sofort aus der Sonne! Und noch ein wichtiger Tipp: Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken.

## Welche Sonnencreme?

Der richtige Sonnenschutz fängt bereit mit der Auswahl der Sonnencreme in der Apotheke an.

- Für Kinder nur Cremes ohne chemischen, sondern physikalischen Filtern verwenden
- Sonnencreme mit chemischen Filtern mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen
- Nach dem Baden oder nach starkem Schwitzen die Creme erneut auftragen
- Der Sonnencremeschutz muss laufend erneuert werden, auch bei wasserfesten Produkten. Der Schutz wird aber dadurch nicht verlängert sondern nur aufrecht erhalten!

## Augen auf!

Auch die empfindlichen Kinderaugen brauchen Schutz. Hier gilt: Eine Brille mit 100 Prozent UV-Schutz bis zu 400 Nanometer tragen. Eine schlechte Brille schadet mehr als sie schützt. Wirksame Sonnenbrillen müssen nicht unbedingt teurer sein. Es genügt jedoch nicht, wenn der Hersteller bloss einen «optimalen UV-Schutz» verspricht.

Seit ein paar Jahren gibt es auch spezielle Kleider mit UV-Schutz. Diverse Grossverteiler bieten mittlerweile eine grosse Palette von Badeanzügen, Zweiteilern und fröhlichen T-Shirts für Kinder an. Diese spezielle Kleidung mit UV-Schutz ist vor allem für kleine, hellhäutige Kinder sehr sinnvoll.

Doch nicht nur die Kinder müssen sich vor der heutigen Sonne schützen: Auch die Erwachsenen brauchen Schutz vor zuviel Sonne. Wie man Sonnenbrand vermeidet und warum das Barfusslaufen auch für Erwachsene nur zu empfehlen ist, lesen Sie in der aktuellen Ausgabe des TopPharm Ratgebers oder Online unter [www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

